



Другой список характерных особенностей

- 1) Пытаясь скрыть от людей свой страх перед ними и опасаясь оказаться в изоляции, мы парадоксальным образом сами становимся авторитарными личностями, внушаем страх и вынуждаем людей отстраняться от нас.
- 2) Чтобы не оказаться вовлеченными в отношения с людьми и не потерять себя, мы опираемся только на самих себя и презрительно относимся к одобрению со стороны.
- 3) Мы сокрушаем людей своим гневом и унижаем их своей критикой.
- 4) Мы занимаем позицию сверху и бросаем тех, кто не успел бросить нас, или вообще не вступаем в отношения с зависимыми от нас личностями. Чтобы никто не мог причинить нам боль, мы уходим в изоляцию, отстраняемся и тем самым покидаем сами себя.
- 5) Мы действуем с позиции насильника, нас привлекают значимые отношения с людьми, которыми можно управлять и манипулировать.
- 6) Мы безответственны и эгоцентричны. Наша гипертрофированная самооценка мешает нам видеть собственные ошибки и дефекты характера.
- 7) Когда другие люди отстаивают себя, мы стараемся возбудить в них чувство вины.
- 8) Мы поддерживаем себя в состоянии эмоционального оцепенения, и только таким образом нам удаётся сдерживать страхи.
- 9) Мы ненавидим людей, которые «строят» из себя жертву и просят о помощи.
- 10) Мы отрицаем свои травмы и подавляем эмоции, ярко выражая лишь чувства, которые сами себе придумываем.
- 11) «Спасая» когда-то родительскую семью, мы проиграли, и теперь пытаемся защитить себя от самообвинения, проецируем ненависть к себе на других, наказываем их, чтобы не наказывать себя.
- 12) Мы справляемся с ощущением потери, развившимся из состояния детской покинутости, убегая из отношений, которые угрожают нашей «независимости» («только не слишком близко!»)
- 13) Мы отрицаем, что находимся под влиянием семейной дисфункции, или не признаём, что она вообще была. Мы отказываемся признать, что глубоко впитали в себя семейные деструктивные установки и привычки поведения.
- 14) Мы ведём себя так, будто совсем не похожи на зависимых людей, которые вырастили нас.